

**Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Mecklenburg-Vorpommern**

Rahmenplan

Sport

an der Berufsschule

2008

1 Didaktische Grundsätze

Der Sportunterricht an der Berufsschule hat die vorrangige Aufgabe, die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für das Handeln im Beruf und für eine gesunde Lebensweise zu thematisieren. Ausgehend von den sich durch spezifische Arbeitsplatz-Belastungen ergebenden Anforderungen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit sollen die Auszubildenden

- *den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen*, d. h.:
Die Auszubildenden sollen ihren Körper unter verschiedenen Sinnrichtungen (z. B. Entspannung, Ausdruck, Leistung) bewusst erleben und erfahren. Mit Blick auf körperliche Gefährdungen und Belastungen des Lebens- und Berufsalltages eignen sie sich Fähigkeiten an, um Bewegungstechniken, Bewegungsprogramme und Entspannungstechniken präventiv und kompensatorisch anzuwenden.
- *Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können anwenden*, d. h.:
Im Unterricht erweitern die Auszubildenden vorhandene Bewegungsfahrungen in ausgewählten Sportarten, Spielen und freien Bewegungsformen. Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, mit den vielfältigen beruflichen Anforderungen, Belastungen und Gefährdungen angemessen umzugehen. Besondere Bedeutung gewinnt die selbstständige und kreative Ausgestaltung der Übungsprozesse sowie die komplexe Anwendung der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- *Wissen erwerben, anwenden und reflektieren*, d. h.:
Unter dem Aspekt berufsorientierter Aufgabenstellungen erwerben die Schülerinnen und Schüler u. a. Sach- und Methodenkompetenz sowie Wert- und Normkenntnisse in möglichst enger Verbindung mit eigenen Erfahrungen aus der berufspraktischen Tätigkeit bei der Gestaltung verschiedener Bewegungs-, Spiel und Sportformen. Mit einer exemplarischen Auswahl von Lerninhalten werden die Auszubildenden angeregt, konkrete Belastungen in ihrem Beruf kritisch zu analysieren und Konsequenzen mit präventiver Orientierung abzuleiten.
- *soziales Verhalten gestalten und erleben*, d. h.:
Zunehmend eigenverantwortliches und gemeinschaftliches Handeln bei der Bewältigung problemorientierter Aufgabenstellungen bietet für Auszubildende die Grundlage zur Herausbildung sozialer Kompetenz. Sie gestalten unterschiedliche Kooperationsformen in Spiel- und Sportsituationen selbst, können auftretende Konfliktsituationen gemeinsam bewältigen sowie übertragene Aufgaben in eigener Verantwortung realisieren. Soziale Kompetenz schließt Toleranz, Achtung und Hilfsbereitschaft beim gemeinsamen Sporttreiben von Schülerinnen und Schülern mit differenzierten Leistungsvoraussetzungen und unterschiedlicher soziokultureller Herkunft ein.
- *Lernen eigenverantwortlich gestalten, sich organisieren und Leistungsentwicklung erfahren* d. h.:
Unter den Aspekten *Individualisierung* und *Schwerpunktsetzung* haben die Auszubildenden hinreichend Möglichkeiten, in unterschiedlichen theoretischen und sportpraktischen Bewegungsfeldern langfristig individuell optimale Leistungen zu erbringen. Sie können individuelle Bedürfnisse mit äußeren Bedingungen und Möglichkeiten abgleichen, persönliche Leistungsfähigkeit erleben und gestalten. Die Auszubildenden erfahren persönlichen Erfolg und Zufriedenheit mit der eigenen Leistung und sind in der Lage, dies im beruflichen Kontext zu reflektieren. Die Bewertung erbrachter Leistungen ist in Verbindung von Ergebnis und der dazugehörigen Prozessgestaltung transparent zu machen. Dadurch werden die Lernenden angeregt, das individuelle Üben bewusster zu gestalten und Leistungseinschätzungen zunehmend realer und selbstkritischer vorzunehmen.
- *Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewusst handeln*, d. h.:
Sportunterricht bietet in der Berufsschule vielfältige Möglichkeiten zur aktuellen Gesundheitsförderung sowie zu gesundheits- und umweltbewussten Verhaltensweisen. Die Auszubildenden erfahren und erleben, dass Gesundheit Prozesscharakter trägt und im Sinne von physischem, psychischem sowie sozialem Wohlbefinden durch regelmäßige sportliche Betätigung in Schule, Beruf und Freizeit positiv beeinflusst werden kann. Sie erwerben die

Fähigkeit, selbst geeignete Inhalte für ein regelmäßiges Sporttreiben auszuwählen, die eine Möglichkeit für einen langen Erhalt der Arbeitsfähigkeit darstellen können. Die Jugendlichen setzen sich jedoch auch kritisch und kompetent mit möglichen gesundheits- bzw. umweltschädigenden Wirkungen des Sports auseinander.

2 Zur Arbeit mit dem Rahmenplan

Unter Beachtung der besonderen Lebensumstände der Auszubildenden gibt der Rahmenplan Inhalte vor, die in zwei Bewegungsfeldern ausgewiesen sind:

- *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag*
- *Spiel-, Sport- und Bewegungsformen*

Beide Bewegungsfelder leisten ihren Beitrag für eine bewegungsorientierte, gesundheitsfördernde Lebensweise im Alltag und Beruf.

Im Bewegungsfeld I *Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag* erweitern die Auszubildenden bereits erworbenes Wissen über gesundheitsorientierten Sport durch Erfahrungen in ihrer beruflichen Lebenswelt. Sie setzen sich mit Bedingungen auseinander, die ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit wesentlich beeinflussen können. Die Schülerinnen und Schüler lernen mögliche Reaktionen ihres Körpers auf Fehlhaltungen und -belastungen kennen und erwerben Kenntnisse über präventive Übungen.

Das Bewegungsfeld II *Spiel-, Sport- und Bewegungsformen* trägt mit ausgewählten Inhalten aus den jeweiligen Sportarten in besonderer Weise zur Weiterentwicklung des sportlichen Könnens bei. Dabei geht es zugleich um den Erwerb von Handlungskompetenz für ein gesundheits- und umweltbewusstes Sporttreiben.

Die Inhalte der Bewegungsfelder werden in Tabellenform dargestellt. Sie berücksichtigen neben inhaltlichen Angaben auch Hinweise zu Sinnperspektiven bzw. methodische Empfehlungen zum selbstständigen Sporttreiben in der Freizeit, in Sportvereinen, kommerziellen Einrichtungen sowie unter häuslichen Bedingungen.

Im Sportunterricht an der Berufsschule sind folgende Inhalte **verbindlich** zu unterrichten:

Bewegungsfeld I: Die Auszubildenden müssen ausgewählte Schwerpunkte aus allen vier Bereichen kennenlernen.

Bewegungsfeld II: Es müssen den Auszubildenden mindestens eine Individualsportart und eine Mannschaftssportart angeboten werden.

Darüber hinaus ist Sporttheorie zu unterrichten. Es ist darauf zu achten, dass für die jeweilige Sportart oder Bewegungsform pädagogisch bedeutsame Themen ausgewählt werden, indem sportpraktische Inhalte mit ausgewählten sporttheoretischen Inhalten sinnvoll verknüpft werden.

Die *Auswahl der Inhalte* erfolgt unter Berücksichtigung personeller und materieller Bedingungen, örtlicher Traditionen, Neigungen der Schülerinnen und Schüler und Eignung für den Ausbildungsberuf. Es wird empfohlen, mit Bewegungsfeld I zu beginnen, um unterschiedliche konditionelle und koordinative Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler auszugleichen.

Die *Gestaltung des Unterrichts* setzt einen schulinternen Lehrplan voraus, der in der Regel auf einer integrativen Gestaltung der beiden Bewegungsfelder mit entsprechender Akzentsetzung aufbaut. Die Auszubildenden lernen in einer einführenden Phase des Sportunterrichts Ziele, Inhalte, Methoden und Bewertungskriterien kennen. Einhergehend mit berufspraktischen Erfahrungen der Schüler eignen sie sich im Sportunterricht grundlegende Fähigkeiten zur Analyse psychophysischer Belastungen an. Sie lernen den gezielten Einsatz von Übungen bzw. Übungsprogrammen, z. B. zur Kräftigung der Skelettmuskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Entspannung und zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten sowie Möglichkeiten der individuellen Leistungsfeststellung kennen und wenden diese an. In einer Abschlussphase werden die Kenntnisse über berufliche Belastungen vertieft, Konzepte selbstständiger sportlicher Tätigkeit in ihrer Durchführung und Wirkung erneut erprobt und evaluiert. Es werden

Methoden der Leistungserfassung als ein Mittel zur Darstellung des individuellen Leistungsfortschrittes empfohlen.

Die *Leistungsbewertung* beinhaltet neben der motorischen Leistungsfähigkeit auch Kenntnisse, Einstellungen, Verhaltensweisen sowie den individuellen Lern- und Leistungsfortschritt. Bewertungen sollen in jedem Schuljahr beide Bewegungsfelder berücksichtigen. Sie bilden die Grundlage für die Festlegung der Schuljahresnote.

3 Eingangsvoraussetzungen

Für einen erfolgreichen Übergang in die Berufsschule ist es erforderlich, Entwicklungsstand, Einstellungen und Verhaltensorientierungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen und ihnen eine ganzheitliche Sicht auf sportliche Betätigungen zu ermöglichen. Um den unterschiedlichen Voraussetzungen differenziert Rechnung zu tragen, analysieren die Lehrkräfte Eingangsvoraussetzungen und treffen die notwendigen Entscheidungen zur Sicherung des erforderlichen Ausgangsniveaus.

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über altersgerechtes sportliches Können,
- nehmen ihren Körper wahr und gestalten Bewegungen,
- planen und organisieren sportliche Tätigkeiten,
- reflektieren Lernerfahrungen und ordnen sie ein,
- können sich in die Sportgruppe einordnen und situationsgerechte Formen des Miteinanders und Gegeneinanders akzeptieren und praktizieren,
- setzen sich mit der Widersprüchlichkeit des Sports auseinander.

4 Kompetenzen und Inhalte

4.1 Bewegungsfeld I: Bewegungen und Körperhaltungen im Berufsalltag

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

In diesem Lernfeld analysieren die Auszubildenden typische Bewegungsmuster aus ihrem Berufsalltag. Unter dem Aspekt des gesundheitsfördernden Sports werden dabei bereits erworbene Kenntnisse mit neuen Erfahrungen aus dem Arbeitsleben erweitert. Die Auszubildenden können Fehlbelastungen, schädigende Bewegungen und andere Einflussfaktoren aufdecken und auswerten, verstehen aber auch die Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung. Durch gezieltes Verhaltenstraining können sie Bewegungen zweckmäßig ausführen und weisen damit die Fähigkeiten nach, die eigenen Handlungen gesundheitsbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Auf der Grundlage von Kenntnissen aus der Anatomie und Physiologie des Menschen können die Auszubildenden eigene und fremde Bewegungsmuster bewerten und verbessern. Das Üben von funktionalen Bewegungen stärkt und sichert dabei nachhaltig ihr Gesundheitsbewusstsein.

Aus der Vielfalt der Berufe mit ihren entsprechenden Anforderungsprofilen ergeben sich typische Belastungsmerkmale. Sie schaffen die Grundlage für die Entwicklung von unterschiedlichen Schwerpunkten in Bewegungs- und Sportprogrammen. Hierbei werden häufig wiederkehrende Beanspruchungen in vier Inhaltsbereichen unterschieden:

- 4.1.1 Sitzende Tätigkeiten
- 4.1.2 Stehende und gehende Tätigkeiten
- 4.1.3 Hebende und tragende Tätigkeiten
- 4.1.4 Koordinativ schwierige Tätigkeiten

4.1.1 Sitzende Tätigkeiten	
<p>Typische Berufsgruppen für diese Tätigkeiten sind z. B. Kaufleute im Büro- und Bankwesen, Textilberufe, Fachinformatiker, Berufskraftfahrer und Augenoptiker. Sie sind gekennzeichnet durch langes Sitzen und einer geringen Aktivität der Rumpf- und Beinmuskulatur trotz erhöhter Beanspruchung der Lendenwirbelsäule. Zusatzbelastungen entstehen durch monotone dauerhafte Anspannungen im Schultergürtel und durch gleichförmige Bewegungen in Händen und Armen. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch diese Art von Tätigkeiten kaum beansprucht und veranlasst die Betroffenen oft zu flacherer Atmung.</p>	
Inhalte	Hinweise
<p>Bewegungserfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Analyse</p> <p style="text-align: right;">Auswertung</p>	<p>der eigenen Sitzhaltungen</p> <p>Beschreiben und Demonstrieren unterschiedlicher Sitzhaltungen (aktiv/passiv, statisch/dynamisch)</p> <p>Erfahren und Erspüren der Auswirkungen von ungünstigen und günstigen Sitzhaltungen auf den Körper</p> <p>Kontrollieren der Herz- und Atmungsfrequenz bei längerem Sitzen</p>
<p>Kenntnisse</p>	<p>Auseinandersetzen mit der Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Kennen lernen des Aufbaus und der Funktionsweise des Skelett- und Muskelsystems</p> <p>Erkennen von negativen Anpassungserscheinungen des Körpers auf einseitige Belastungsformen</p> <p>Kennen lernen gesundheitsfördernder Bewegungen und Sitzhaltungen</p> <p>Verstehen der Bedeutung von Ergonomie am Arbeitsplatz</p> <p>Kennen lernen der Geräte und Hilfsmittel, die die sitzende Tätigkeit erleichtern und gesundheitlich fördern</p> <p>Kontrollieren und ggf. Korrigieren können der eigenen Sitzpositionen</p>
<p>Tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten</p>	<p>Trainieren der Ausdauerfähigkeit in kleinen Lauf- und Erwärmungsprogrammen für die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Durchführen von Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen, um Spannungszustände in besonders beanspruchten Bereichen, wie z. B. Halswirbelsäule, Schultergürtel, Brust- und Lendenwirbelsäule, zu senken</p> <p>Durchführen von Haltungs- und Koordinationsübungen, um durch Körpererfahrungen ein Gefühl für eine richtige Körperhaltung in verschiedenen Ausgangspositionen zu entwickeln</p> <p>Üben von Entspannungstechniken zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Atemtechniken, aber auch um Entspannungen des Körpers und der Psyche zu erwirken</p> <p>Erlernen der aktiven, dynamischen und auch aufrechten Sitzhaltungen</p> <p>Gestalten von entlastenden Alternativhaltungen</p>

4.1.2 Stehende und gehende Tätigkeiten	
<p>Typische Berufsgruppen für diese Tätigkeiten sind z. B. Köche, Fachverkäufer, Maler, Lackierer, Frisöre, Bäcker, Laboranten, Hotel- und Restaurantfachleute, Zahnmedizinische Fachangestellte, Kaufleute im Einzelhandel und Mechatroniker. Sie sind gekennzeichnet durch langzeitiges Stehen mit unterschiedlichen Zusatzbelastungen. Die Rumpf- und Beinmuskulatur wird kaum aktiviert, aber häufig wird die Wirbelsäule durch ungünstige Körperhaltungen, wie z. B. Vorbeugen und Drehbewegungen, statisch belastet.</p>	
Inhalte	Hinweise
<p>Bewegungserfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Analyse</p> <p style="text-align: right;">Auswertung</p>	<p>Wahrnehmen und Erfahren eigener und fremder Bewegungsmuster beim Gehen und Stehen</p> <p>Erkennen und Beschreiben von unterschiedlichen Belastungsverhältnissen (Intensität, Dauer, Art der Belastung) und deren Wirkungen auf den Körper</p> <p>Vergleichen und Beurteilen von stehenden und gehenden Tätigkeiten in Abhängigkeit von inneren und äußeren Einflüssen (Körperhaltung, Fitness, Konstitution, Psyche, Arbeit unter Stress, Belastungsintensität, Belastungsdauer)</p> <p>Einschätzen und Erkennen der möglichen Ursachen von Rückenschmerzen</p>
<p>Kenntnisse</p>	<p>Lernen des Aufbaus und der Funktionsweise des Skeletts und Muskelsystems</p> <p>Einschätzen und Erkennen der möglichen Ursachen von Rückenschmerzen</p> <p>Kennen lernen wichtiger Erkrankungen des Rückens</p> <p>Erkennen und Einschätzen von unfunktionalen Körperhaltungen bzw. Bewegungen und deren Auswirkungen auf den Organismus (Knochen, Gelenke, Atmung, Schmerzen)</p> <p>Erfassen der Bedeutung einer optimalen Arbeitsplatzgestaltung</p> <p>Kennen lernen der Geräte und Hilfsmittel, die die Tätigkeiten erleichtern und Zusatzbelastungen minimieren bzw. ausschließen (Arbeitshöhe, Fußstützen, Arbeitsschuhe)</p>
<p>Tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten</p>	<p>Trainieren der Ausdauerfähigkeit in Bewegungsprogrammen unter Schonung der Wirbelsäule und der Gelenke</p> <p>Verbessern der Dehnbarkeit/Beweglichkeit durch funktionelle Übungen</p> <p>Kräftigen aller Muskelbereiche, die das richtige Gehen und Stehen unterstützen</p> <p>Optimieren ausgewählter koordinativer Fähigkeiten für die Verbesserung der Körperstatik und Dynamik (Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit)</p> <p>Einüben und Verinnerlichen von komplexen Bewegungsmustern der aufrechten Haltung und des dynamischen Stehens und Gehens</p> <p>Erproben und Auswählen von entsprechenden Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen</p> <p>Erlernen entlastender Atemtechniken in unterschiedlichen Belastungsbereichen</p>

4.1.3 Hebende und tragende Tätigkeiten

Typische Berufsgruppen für diese Tätigkeiten sind z. B. Maurer, Gas- und Wasserinstallateure, Krankenpflegepersonal, Gärtner, Fleischer, Betonbauer, Tischler, Fliesenleger, Metallbauer, Tierwirte, Versand- und Lagerarbeiter. Sie sind gekennzeichnet durch das Heben und Tragen von unterschiedlich schweren Lasten und häufigen Wiederholungen von Streck- und Beugebewegungen in Armen und Beinen. Ständiges Knien und Bücken strapazieren zusätzlich die Kniegelenke. Besonders aber steht der Rücken unter Dauerbelastung. Vorneigen, Verdrehungen und falsche Körperhaltungen führen oft zu Druckbelastungen in der Wirbelsäule und zum Verschleiß der Bandscheiben. Mit zunehmenden Lasten beim Heben können Rückenbeschwerden aller Schweregrade auftreten.

Inhalte	Hinweise
<p>Bewegungserfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Analyse</p> <p style="text-align: right;">Auswertung</p>	<p>Betrachten und Wahrnehmen der eigenen Bewegungsmuster beim Heben und Tragen von leichten und schweren Lasten</p> <p>Analysieren und Demonstrieren von häufig wiederkehrenden Bewegungen im Berufsalltag</p> <p>Beschreiben und Vergleichen von ungünstigen Bewegungen beim Tragen und Heben und deren Auswirkungen auf den Körper</p>
Kenntnisse	<p>Kennen lernen des Aufbaus und der Funktionsweise des Skelett- und Muskelsystems</p> <p>Gestalten und Verinnerlichen eines rückenfreundlichen Bewegungsablaufs beim Bücken und Heben</p> <p>Beurteilen einer unterstützenden Atmung beim Heben von Lasten</p> <p>Einschätzen und Erkennen von gefährdenden Bewegungen</p> <p>Auseinandersetzen mit Geräten und Hilfsmitteln, die das Heben und Tragen erleichtern</p>
Tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten	<p>Trainieren der Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Übungsprogrammen und Intensitäten</p> <p>Verbessern der Beweglichkeit durch funktionelle Gymnastik und Dehnungsübungen</p> <p>Kräftigen sämtlicher Muskelbereiche, aber besonders die, die beim Heben und Tragen gebraucht werden (Oberschenkel-, Rücken-, Bauch- und Brustmuskulatur)</p> <p>Optimieren ausgewählter koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit)</p> <p>Üben und Automatisieren einer rückschonenden Hebetechnik</p> <p>Trainieren einer den Bewegungsablauf unterstützenden Atemtechnik</p>

4.1.4 Koordinativ schwierige Tätigkeiten	
<p>Typische Berufsgruppen für diese Tätigkeiten sind besonders im Bau, aber auch in anderen Bereichen zu finden, wie z. B. Hoch- und Tiefbauer, Maurer, Dachdecker, Glaser, Konstruktionsmechaniker, Fliesenleger, Schmiede, Zimmerer, Elektroinstallateure, Maler, Forst- und Tierwirte und Restauratoren. Sie sind gekennzeichnet durch koordinativ anspruchsvollere Bewegungen, die nicht nur statische, sondern auch dynamische Belastungen des gesamten Körpers betreffen. Heben, Halten und Tragen von Lasten, Drehbewegungen und Vorneigen des Oberkörpers, Arbeiten, die über dem Kopf verrichtet werden müssen oder von bestimmten Positionen erfolgen, die die Bewegungsfreiheit und Standsicherheit einschränken, wie z. B. auf Leitern, Gerüsten und Hebebühnen, auf schmalen und unebenen Untergründen. In Zwangshaltungen wird die Muskulatur schnell überfordert, weil mehrere Belastungsgrößen zusammentreffen oder bestimmte Bewegungen eine sehr lange Zeit andauern.</p>	
Inhalte	Hinweise
<p>Bewegungserfahrungen</p> <p style="text-align: right;">Analyse</p> <p style="text-align: right;">Auswertung</p>	<p>Erfahren und Beschreiben von Tätigkeiten mit besonderen Anforderungen</p> <p>Analysieren und Demonstrieren von Bewegungen beim Anheben/Absetzen und Halten/Tragen von Lasten unter erschwerten Bedingungen</p> <p>Wahrnehmen und Beurteilen individueller Beanspruchungen bei erhöhter körperlicher Belastung und erschwerten Arbeitsplatzbedingungen</p> <p>Kennen lernen des Aufbaus und der Funktionsweise des Skelett- und Muskelsystems</p> <p>Erarbeiten und Verinnerlichen der richtigen Bewegungsmuster beim Gehen, Stehen, Bücken, Hocken, Anheben, Tragen und Absetzen von Lasten</p>
<p>Kenntnisse</p>	<p>Erkennen und Beurteilen des Gefahrenpotentials bei Tätigkeiten mit besonderen Anforderungen</p> <p>Erkennen von unterschiedlichen Ermüdungserscheinungen und den Folgen auf die körperliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Begreifen der Notwendigkeit von Erholungspausen</p> <p>Kennen lernen und Auseinandersetzen mit Geräten und Hilfsmitteln, die das Heben/Tragen erleichtern und erschwerte Arbeitsplatzbedingungen optimieren</p> <p>Beurteilen der verschiedenen Steh- und Gehtechniken bei erschwerten Arbeitsbedingungen</p> <p>Lernen, eigene Kräfte richtig einzuschätzen</p>

4.1.4 Koordinativ schwierige Tätigkeiten	
Inhalte	Hinweise
Tätigkeits- und prophylaktisch orientierte Fähigkeiten	<p>Trainieren der Ausdauerfähigkeit zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit in verschiedenen Sportprogrammen</p> <p>Verbessern der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit in funktionellen Gymnastikprogrammen</p> <p>Kräftigen sämtlicher Muskelbereiche, besonders aber die, die durch die Arbeit nicht beansprucht werden und deshalb abgeschwächt/verkürzt sind</p> <p>Optimieren der koordinativen Fähigkeiten (Gewandheit)</p> <p>Einüben und Verinnerlichen von Bewegungstechniken (Gehen, Stehen, Bücken, Hocken, Anheben, Tragen, Absetzen) bei unterschiedlichen Belastungsverhältnissen und Arbeitsplatzbedingungen</p> <p>Erarbeiten und Anwenden von Entspannungs- und Erholungspausen zur Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Abbau von Stress</p>

4.2 Bewegungsfeld II: Spiel-, Sport und Bewegungsformen

Kompetenzerwerb im Bewegungsfeld

Im diesem Bewegungsfeld verbessern die Auszubildenden ihr Können in ausgewählten Sportarten, Spielen und Bewegungsformen und erweitern vorhandene Bewegungserfahrungen unter dem Aspekt eines eigenverantwortlichen Sporttreibens.

Im Ergebnis können die Schülerinnen und Schüler Übungsprozesse selbstständig und kreativ ausgestalten. Sie wenden erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten unter gesundheitsfördernden Themenstellungen komplex an.

Dabei erwerben die Auszubildenden auch soziale Lernerfahrungen, wie verantwortungsbewusstes Handeln und Team-Fähigkeit und können eigene Ideen und Lösungsansätze in der Diskussion mit anderen prüfen, modifizieren und durchsetzen.

Das Bewegungsfeld II gliedert sich in folgende Inhaltsbereiche:

- 4.2.1 Spiele
- 4.2.2 Laufen, Springen, Werfen
- 4.2.3 Turnen/Akrobatik
- 4.2.4 Tanzen und Gestalten
- 4.2.5 Schwimmen
- 4.2.6 Zweikämpfe
- 4.2.7 Rad- und Wassersport
- 4.2.8 Trendsport
- 4.2.9 Sporttheorie

4.2.1 Spielen	
Kompetenzerwerb	
<p><i>Sportspiele</i> eignen sich mit ihren psychischen und physischen Anforderungen, mit ihrer emotionalen Wirkung in besonderer Weise als präventiv bzw. kompensatorisch wirkende Sportform für fast alle Berufsgruppen. Das gilt besonders für Berufe mit sitzender Tätigkeit und mit hohen koordinativen Anforderungen sowie Stressbelastungen. Erfolgreiches Spielen setzt körperliche und soziale Fähigkeiten sowie sportliches Können voraus. Kontinuierliche und zielgerichtete Spielaktivität unterstützt die Entwicklung vielfältiger koordinativer Fähigkeiten und besonders solcher konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer, aber auch die der Beweglichkeit.</p> <p>Unterschiedliche Schwerpunktsetzungen bei der Auswahl von Sportspielen in den allgemeinbildenden Schulen führen dazu, dass Auszubildende in der Berufsschule über sehr heterogene Voraussetzungen verfügen. Aus diesem Grund entwickeln die Auszubildenden im Unterricht ihr individuelles spielerisches Können vorrangig im Spiel bzw. durch das Spielen weiter. Sie eignen sich Fähigkeiten an, Spiele organisieren, variieren sowie leiten zu können. Die Verbesserung sporttechnischer Voraussetzungen ist vor allem durch differenzierte Aufgabenstellungen und über den Unterricht hinausgehende Eigenverantwortung zu sichern. Ein Schwerpunkt ist die Ausprägung sozialer Fähigkeiten im Spielen mit- bzw. gegeneinander. Im Vordergrund stehen dabei Fairness, Toleranz, gegenseitige Rücksichtnahme, Teamfähigkeit, der Umgang mit Sieg und Niederlage sowie ein höheres Regelbewusstsein.</p>	
Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	Kennen lernen und Anwenden vielfältiger Spielformen im Mit- und Gegeneinander, mit variablen Zielstellungen, unterschiedlichen Materialien in homogenen und heterogenen Gruppen
Kenntnisse	<p>Anwenden sportartspezifischer Fachtermini</p> <p>Erkennen vorteilhafter Techniken und Beschreiben von Bewegungen, um Bewegungsausführungen bewusst gestalten bzw. fehlerhafte Bewegungen erkennen zu können</p> <p>Anwenden bzw. Erlernen von Spielregeln und Schiedsrichter-Zeichen, um Spiele selbst leiten zu können</p> <p>Einschätzen von Gefahrenquellen, um Unfälle zu vermeiden bzw. Unfallfolgen zu minimieren</p>
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Spielen	<p>sportspielbezogene Fertigkeiten und Fähigkeiten, u. a.:</p> <p>Verbessern der Treffsicherheit bzw. des Zielabschlusses</p> <p>Erkennen von Spielvorteilen</p> <p>Kooperieren beim Zusammenspiel</p> <p>Erkennen von Lücken, um Gegnerbehinderungen zu umgehen</p> <p>Einbringen als aktiver Spielpartner (Anbieten und Orientieren)</p> <p>Erkennen und Anwenden verschiedener Abwehrhandlungen gegnerischer Angriffe</p>

4.2.2 Laufen – Springen – Werfen

Kompetenzerwerb

Laufen, Springen und Werfen sind Grundformen der menschlichen Bewegung und zugleich die Grundlage vieler sportlicher Disziplinen in unterschiedlichen Sportarten. Schwerpunkte liegen in der Anwendung bereits erworbener Fertigkeiten, der Erprobung weiterer Variationen von Bewegungsausführungen einschließlich des Einsatzes unterschiedlicher Geräte/Materialien mit dem Ziel des Erweiterns von Bewegungs-, Körper- und Materialerfahrungen.

Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Bedeutung der Ausdauerfähigkeit und lernen Möglichkeiten kennen, diese zu entwickeln. Sie kennen die Notwendigkeit des ständigen Trainierens. Für Berufe mit vorwiegend sitzender Tätigkeit oder einseitigen Belastungen stellen diese körperlichen Anforderungen eine geeignete Form des Ausgleichs bzw. gesundheitlicher Prävention dar. Leichtathletische Übungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der körperlichen Grundausbildung. Vor allem ausdauerndes Laufen bzw. Gehen im Freien stärken die Widerstandsfähigkeit des Organismus und damit die Abwehrkräfte gegenüber möglichen Erkrankungen.

Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	<p>Laufen im Gelände und über Hindernisse</p> <p>Erfahren von Leistungsgrenzen, Kennenlernen von Leistungsmöglichkeiten im Ausdauerbereich, Erweitern von Lauferfahrungen durch Fahrtenspiele</p> <p>Biathlon-Wettbewerbe in Gruppen- bzw. Mannschaftsform erproben und im Miteinander umsetzen</p> <p>Anwenden von Spielen, Spielformen sowie Wettbewerben zur Sammlung und Ausprägung vielfältiger Sprungerfahrungen, z B. Hinkstaffel, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschaftsweitsprung-Staffel, Mehrfachsprünge in unterschiedlichen Variationen</p> <p>Gestalten und Erproben von Hochsprüngen mit unterschiedlichem Flugverhalten</p> <p>Anwenden von Spielen und Spielformen sowie Wettbewerben zur Sammlung von Wurf- und Stoßerfahrungen mit vielfältigen Materialien und unterschiedlichen Zielstellungen (weit, hoch, genau)</p>
Kenntnisse	<p>Anwenden vielfältiger Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung von Laufausdauer, zur Unterstützung individueller Entscheidungen bei deren Auswahl und Umsetzung</p> <p>Kontrollieren der Pulsfrequenz vor, während und nach Belastungen</p> <p>Kennen lernen von Methoden der Ausdauerentwicklung und Fragen der Belastungsgestaltung, um die eigene Trainingstätigkeit planen zu können</p>

4.2.2 Laufen – Springen – Werfen	
Inhalte	Hinweise
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten im Laufen, Springen, Werfen	Anwenden von Lauftechniken und Nachweisen der Laufleistung in Laufspielen sowie in vielfältigen Laufformen Variieren der Laufschnelligkeit durch Läufe mit unterschiedlicher Intensität, Schrittlänge, -frequenz Bergan-, Bergabläufe und rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen Festigen erlernter Sprungfertigkeiten (Weit- und Hochspringen) zur Verbesserung von Sprungleistungen Erkunden und Erproben von Sprüngen Variieren der Wurftechnik durch Schlagwürfe mit Speer und anderen Wurfgeräten und Schleuderwürfe mit unterschiedlichen Geräten/Materialien sowie durch Erproben weiterer Wurfvarianten als Ziel- und Weitwürfe Anwenden von Stoßvarianten aus verschiedenen Positionen und wählbarer Vorbeschleunigung (Stoßen mit unterschiedlichen Gewichten und Materialien, über Hindernisse sowie in Ziele) Variieren der Beanspruchungen durch Laufausdauer und Laufschnelligkeit mit Hilfe von Spielen, Spielformen, Wettbewerben und anderen Übungsformen Anwenden von Methoden zur Ausdauerentwicklung sowie Variationen weiterer Lauf- bzw. Gehformen, z. B. Walking Bewältigen von Anforderungen zur Langzeitausdauer beim Laufen

4.2.3 Turnen/Akrobatik
<p>Kompetenzerwerb</p> <p>Die Auszubildenden erweitern wichtige motorische Grundfähigkeiten und turnerische Fertigkeiten. Sie lernen weitere Möglichkeiten zur Kräftigung des Bewegungsapparats kennen und verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, die Beweglichkeit sowie die Körperspannung.</p> <p>Die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsthemen und -aufgaben sowie das Suchen und Darbieten von Bewegungslösungen stehen im Vordergrund der Gestaltung des Unterrichts. Das Üben in Paaren, Gruppen, gegenseitiges Helfen und Sichern unterstützen die Ausprägung kooperativer und sozial-kommunikativer Fähigkeiten.</p> <p>Die Beanspruchung vieler Muskelgruppen bei turnerischen Übungen hilft, die Folgen einseitiger Belastungen bzw. von Fehlbelastungen zu kompensieren. Dieser Inhaltsbereich eignet sich besonders für Berufe mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit bzw. für Berufe mit Heben und Tragen von Lasten. Er kann einen wirksamen Beitrag zur Vermeidung von Berufskrankheiten leisten. Speziell für Berufe mit besonderen koordinativen Anforderungen bietet das Turnen vielfältige präventive Möglichkeiten, z. B. bei der Sturzprävention bzw. im Fallverhalten.</p>

4.2.3 Turnen/Akrobatik	
Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	<p>Suchen von und Entscheiden für Bewegungslösungen beim Überwinden selbstgestalteter Geräteparcours mit gegenseitiger Hilfe, Pyramidenbau als Paar- und Gruppenübung mit gegenseitiger Sicherung</p> <p>Gemeinsames und kreatives Turnen in Paaren bzw. Gruppen als Form des Synchronturnens unter Nutzung gekonnter turnerischer Fertigkeiten</p> <p>Rollen und Wälzen auf ebenen Unterlagen und erhöhten Ebenen, auf schiefen Ebenen (abwärts, aufwärts)</p> <p>Abrollen nach Niedersprüngen in unterschiedlichen Variationen</p> <p>Erfahren und Einschätzen beim Stützen und Springen an, auf und über geeignete Geräte, dabei auch Nieder- und Tiefsprünge</p> <p>Flanken und Kehren über Geräte bzw. selbstständiges Lösen Bewegungsaufgaben, um Risiken zu erleben und kalkulieren zu lernen sowie Verletzungen vorzubeugen</p> <p>Erweitern von Bewegungserfahrungen in ungewöhnlichen Körperpositionen im Hängen, Hangeln, Schwingen</p> <p>Entwickeln des Körperbewusstseins, der Körperhaltung durch Einsatz von Hebefiguren und Vertrauensspielen</p>
Kenntnisse	<p>Kennen lernen von Fachtermini, Bewegungsabläufen sowie Bewegungsmöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten</p> <p>Erkennen physikalischer Gesetzmäßigkeiten</p> <p>Auseinandersetzen mit Unfallvermeidung bzw. möglichen Fehlbelastungen aus psychischer, physiologischer und anatomischer Sicht</p> <p>Sichern und Helfen von Partnern beim Üben, Einsatz von Korrekturhilfen, Hilfsgeräten sowie materielle Absicherung</p> <p>Aneignen und Anwenden bewährter Helfergriffe</p>
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten im Turnen	<p>Stabilisieren turnerischer Fertigkeiten, der Körperspannung, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit, z. B durch Üben mit und ohne Hilfe auf unterschiedlichen Unterlagen, auch auf erhöhten Ebenen</p> <p>Erfahren und Beurteilen von Körperspannung und Körperbeherrschung durch Hängen und Hangeln im Langhang, Hängen im Kniehang, Hangeln an Geräten mit Drehungen, Hangeln von Gerät zu Gerät, Konterschwünge, Schwungkreise</p> <p>Erfahren und Beurteilen der Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit durch Gehen, Laufen, Hüpfen vor-, seit- und rückwärts auf schmalen, geneigten, höheren oder beweglichen Standflächen</p> <p>Überwinden von Hemmungen bzw. Abbau von Ängsten durch Formen senkrechten Kletterns, Steigens an schräg gestellte und übereinander gereichte Geräte hinweg</p>

4.2.4 Tanzen und Gestalten

Kompetenzerwerb

Im Inhaltsbereich *Tanzen und Gestalten* vervollkommen die Schülerinnen und Schüler durch rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen ihre Fähigkeiten. Sie erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel und erweitern ihre Fähigkeiten im Darstellen gymnastischer, tänzerischer und anderer rhythmischer Bewegungsformen. Die Auszubildenden lernen Bewegungen zu beobachten, nachzuahmen sowie zu beurteilen, eigene zu gestalten und auf die Reflexionen durch andere zu reagieren. Sie vervollkommen ihre Fähigkeit, eigene Vorstellungen durch gezielte Darstellung von Bewegungen und Körperhaltungen zum Ausdruck zu bringen.

Im Mittelpunkt steht die kreativ-schöpferische Tätigkeit der Auszubildenden bei der Gestaltung von Übungsvariationen, Kombinationen und Improvisationen einzeln, mit Partner oder in Gruppen. In kooperativen Lernformen vereinbaren sie gemeinsame Ziele, gestalten das Vorgehen und die Aufgabenteilung selbstständig und entscheiden dabei über das Einbringen individueller Stärken. Dem Prozess des Findens und Erprobens kann dabei mehr Bedeutung zugeordnet werden als dem Üben der Bewegungsperfektion.

Die Auseinandersetzung mit funktionellen Übungen unter besonderer Berücksichtigung künftiger beruflicher Belastungen, die Verbesserung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten, insbesondere durch Übungen zur Sensibilisierung von Körperspannungswahrnehmung sowie zur Beweglichkeit, stellen einen weiteren Schwerpunkt dar.

Dieser Inhaltsbereich eignet sich besonders für Berufe mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit. Er kann einen wirksamen Beitrag zur Vermeidung von Berufskrankheiten leisten. Für Berufe mit Kundenkontakt sowie speziellen Anforderungen an sozial-kommunikative Fähigkeiten können sich die Auszubildenden wichtige Voraussetzungen aneignen.

Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	Darstellen von Situationen aus dem Lebens- und Berufsalltag mittels Bewegung Ausdrücken von Gefühlen und Stimmungen (Angst, Freude, Trauer, Stolz, Zuneigung, Abneigung, Eile, Hast, Ruhe) Gestalten von Themen nach Vorgabe bzw. nach eigener Wahl Gemeinsames Gestalten in Einzel- und Gruppendarbietungen Erzeugen von Rhythmus (Klatschen, Stampfen) – einzeln, in Paaren, in Gruppen
Kenntnisse	Kennen lernen von Fachtermini, Bewegungsausführungen und Bewegungsabläufen sowie von Möglichkeiten der Raumausnutzung Erkennen des Zusammenhangs von Rhythmus und Bewegung Erkennen und Vermeiden von möglichen Fehlbelastungen aus psychischer, physiologischer und anatomischer Sicht sowie beeinträchtigender Körperspannungszustände

4.2.4 Tanzen und Gestalten	
Inhalte	Hinweise
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten im Tanz	Kennen lernen und variieren von Tänzen einzeln, zu Paaren oder in Gruppen: – Volkstänze (internationale Kreis-, Ketten- und Reihentänze, Polka-Variationen) – Standardtänze (Walzer, Foxtrott, Tango, Blues) – Lateinamerikanische Tänze (Rumba, Cha-Cha-Cha, Samba, Paso Doble, Jive) – Mode- und Partytänze (Rock`n Roll, Disco-Fox, weitere zeitgemäße Tänze) Erproben von Elementen/Bewegungen, z. B. aus Jazz, Jazzgymnastik, Isolationstechniken – Aerobic, Line-Dance und andere aktuelle Trends – Verbinden von Übungen aus der funktionellen Gymnastik mit der Haltungserziehung für berufliche Tätigkeiten – Erfahren konzentrierter Entspannung (Fantasiegeschichten, Einsatz von Musik) Kennen lernen und Anwenden von Methoden zur Fähigkeitsverbesserung, insbesondere von kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit, Beweglichkeit, Körpersprache und Bewegungsgestaltung

4.2.5 Schwimmen
<p>Kompetenzerwerb</p> <p>In diesem Inhaltsbereich erweitern die Auszubildenden ihr Wissen über die gesundheitsfördernde bzw. lebensrettende Bedeutung des Schwimmens. Sie stabilisieren bzw. verbessern ihre schwimmerischen Fertigkeiten, lernen neue Techniken kennen und erproben sie.</p> <p>Schwerpunkte des Inhaltsbereiches sind die Weiterentwicklung der Ausdauer und damit die Erhöhung der Sicherheit im Wasser, die Verbesserung rückenschonender Schwimmtechniken sowie die Vervollkommnung der Rettungsfähigkeit. Durch die besondere Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates im Wasser bietet dieser Inhaltsbereich bei ganzkörperlicher Belastung umfassende präventiv wirkende Bewegungsmöglichkeiten, die für alle Berufe von Bedeutung sind. Insbesondere eine mit dem Schwimmen verbundene Verbesserung der Temperaturregulation trägt zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten bei.</p> <p>Das Unterrichten im Inhaltsbereich <i>Schwimmen</i> setzt eine entsprechende Qualifizierung des Lehrers voraus.</p>

4.2.5 Schwimmen	
Inhalte	Hinweise
<p>Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen</p>	<p>Erproben vielfältiger Spiele im Wasser zur Stabilisierung von Wassersicherheit</p> <p>Verantwortung für andere übernehmen mit Formen des Rettens im und am Wasser</p> <p>Kennen lernen von Elementen aus der Wassergymnastik und des Aqua-Jogging zur Vorbereitung auf selbstständiges Anwenden in der Freizeit</p> <p>Erproben angeleiteter und selbsterdachter vielfältiger Sprungformen, z. B. Kopfsprung, Startsprung, volkstümliche Sprünge vom Beckenrand und von erhöhter Absprungstelle, um Hemmungen zu überwinden</p> <p>Auswählen, Erproben und Erfinden einfacher Figuren als Element des Synchronschwimmens, um sich körperlich auszudrücken, Empfindungen darzustellen, sich miteinander abzustimmen</p>
<p>Kenntnisse</p>	<p>Erkennen von gesundheitlichen Wirkungen und effizienten Bewegungsausführungen der Schwimmart(en) in unterschiedlichen Anforderungssituationen</p> <p>Wissen um Sicherheitsaspekte beim Schwimmen in öffentlichen Bädern, im freien Gewässer</p> <p>Kennen lernen grundlegender Themen der Selbst- und Fremderrettung sowie der Ersten Hilfe</p>
<p>Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten im Schwimmen</p>	<p>Anwenden erlernter Techniken sowie weitere Techniken kennen lernen und erproben</p> <p>Bewältigen von Schwimmstrecken (ohne bzw. mit Wechsel der Schwimmtechniken), um die Ausdauerfähigkeit zu verbessern</p> <p>Erkennen von Leistungsmöglichkeiten und -grenzen</p> <p>Ausführen rückschonender Schwimmtechniken, selbstständige Anwendung im Sinne der Gesundheitsförderung</p> <p>Erproben im Streckentauchen, Tieftauchen, Orientierungstauchen, Hindernistauchen zur Leistungssteigerung</p> <p>Kennen lernen und Anwenden von Formen der Selbst- und Fremderrettung, des Transportschwimmens, Befreiens, Bergens als Paar- bzw. Gruppenübungen</p>

4.2.6 Zweikampf

Kompetenzerwerb

Die körperliche Auseinandersetzung mit dem Partner in Form des Übens und des Kräftemessens ist kennzeichnend für die Ausbildung in diesem Inhaltsbereich. Das Wissen über den eigenen Körper, die Erfahrungen im Umgang mit dem Körper und mit anderen werden erweitert. Die Auszubildenden lernen, ihre Emotionen zu steuern, Aggressionen zu kontrollieren, ihre Selbstdisziplin zu stärken sowie ihre Selbstsicherheit und ihr Selbstbewusstsein zu steigern. Das Einstellen auf immer neue, nicht immer vorhersehbare Situationen im Zweikampf setzt eine komplexe Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten voraus. Besondere Bedeutung kommt der Ausprägung von Reaktions-, Antizipations- und Gleichgewichtsfähigkeiten sowie der Entwicklung von Schnellkraft zu. Die Auszubildenden eignen sich spezifische Fertigkeiten zur Verbesserung des individuellen Abwehrverhaltens an. Eine hohe Beanspruchung fast aller Muskelgruppen empfiehlt diesen Inhaltsbereich besonders als Ausgleich und präventive Ausrichtung für Berufe mit hoher körperlicher Belastung und mit hohen koordinativen Anforderungen sowie für Tätigkeiten, die besondere Anforderungen an einen persönlichen Sicherheitsschutz stellen.

Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	Kennen lernen und Erproben von Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfen, Raufspielen mit und ohne Gegenstände, volkstümliches Raufen und Ringen, besonders zur Vertiefung sozialer Erfahrung Bewusstes Wahrnehmen von Verantwortung für die Gesundheit des Partners Improvisieren von Sturz- bzw. Fallsituationen unter Anwendung erlernter Bewegungstechniken als Bestandteil berufsspezifischer Prophylaxe, um etwas zu wagen, Risiken einschätzen zu lernen, die Selbstsicherheit zu stärken
Kenntnisse	Kennen lernen von Fachtermini, Regeln und Bestimmungen der Zweikampfsportarten, Sicherheitsbestimmungen, Methoden von Dehnung und Kräftigung
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten im Zweikampf	Ausführen von Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner, Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand Abwehren von Rempelen, Abwehr aus Arm- und Halsumklammerung, Armbefreiung, Reaktion mit Eindrehtechniken, Transportgriffe, situationsgerechte Techniken aus den Sportarten Judo und Ringen (Würgetechniken sind nicht anzuwenden), spezielle Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr von personen-bezogenen Angriffen Anwenden von Spielen zur Reaktionsschulung

4.2.7 Rad- und Wasserwandern	
Kompetenzerwerb	
<p>Die Mitgestaltung der Vorbereitung, Durchführung sowie Auswertung von Wanderungen durch die Auszubildenden, das gemeinsame Bewegen unterstützen die Entwicklung sozial-kommunikativer Fähigkeiten, die Wahrnehmung von Verantwortung für sich selbst, für andere sowie gegenüber Sachwerten. Darüber hinaus erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ihre Bewegungserfahrungen. Sie verbessern vor allem ihre koordinativen und Ausdauerfähigkeiten. Bewusstes Selbsterleben und gezielter Kenntniserwerb fördern umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten. Gesundheitsfördernde Reize des Sporttreibens bei wechselnden Witterungsbedingungen tragen dazu bei, die Temperaturregulation, Stoffwechselprozesse, Sauerstoffaufnahme zu verbessern und damit die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten zu erhöhen. Gemeinsames Erleben der Natur mit dem Rad bzw. dem Boot fördert ein aktives körperliches Freizeitverhalten als Ausgleich für berufliche Belastungen.</p>	
Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	Gestalten von Spielformen als Beitrag zur Erlebnissteigerung und zur Verbesserung von Fahrsicherheit (Staffeln, Fang- bzw. Abschlagspiele) Erarbeiten eines Hindernisparcours (gemeinsam mit den bzw. durch die Auszubildenden)
Kenntnisse	Kennen lernen der Straßen- bzw. Wasserverkehrsordnung, Rechtsfragen im Zusammenhang mit Projektdurchführungen, Material- und Ausrüstungsfragen, Aspekten von Unfallvermeidung, Sicherheitserziehung, der Ersten Hilfe sowie der Selbst- und Fremderrettung im Wasser Wissen um den Zusammenhang von Sport und Umwelt, Naturschutz Kennen von Organisationsaspekten in Vorbereitung von Rad- bzw. Wasserwanderungen (Gruppenzusammensetzung, Auswahl von Fahrstrecken, Befahren von Strecken mit Hindernissen, Wehren)
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten des Rad- und Wasserwanderns	Erproben und Anwenden von Radfahrten in unterschiedlichen Geländeformen, auf verkehrsarmen und verkehrsintensiven Straßen, mit und ohne Lasten, bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen Beherrschen von Fertigkeiten des Ein- und Aussteigens, Kenterns und Aussteigens, des Steuerns, Bremsens, Anlegens, des Boottransportes Kennen von Grundtechniken im Kajak- bzw. Kanadier-Fahren Retten und Bergen in unterschiedlichen Gewässern

4.2.8 Trendsportarten	
Kompetenzerwerb	
<p>Dieser Inhaltsbereich erfüllt eine besondere Funktion, indem hier aktuelle Entwicklungen und teilweise auch sehr schnelllebige Modetrends in verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportfeldern Beachtung finden können. Individuelle Sinnrichtungen der Jugendlichen, wie Abenteuer, Spannung, Risiko oder Leistung, sind in besonderem Maße zu berücksichtigen. Neben der Beachtung von Schülerinteressen sind hinreichende materielle und personelle Voraussetzungen sowie die Gewährleistung von Sicherheit im Unterricht zu berücksichtigen. Die Auszubildenden praktizieren einen kritischen Umgang mit aktuellen Angeboten der neuen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.</p>	
Inhalte	Hinweise
Erweitern Bewegungs-, Selbst- und Sozialerfahrungen	Verbessern der sportmotorischen Fähigkeiten Ausprägen spezifischer Techniken Üben von Bewegungsabläufen Entwickeln konditioneller Fähigkeiten
Kenntnisse	Regelkenntnisse Kenntnisse zu anatomisch-physiologischen Anforderungen Kenntnisse über sportartspezifische Gefahrenmomente und Verhaltensregeln in der Natur
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten in Trendsportarten	Erwerben grundlegender Erfahrungen in den Basistechniken

4.2.8 Theorie	
Kompetenzerwerb	
<p>Sportpraktische Handlungskompetenz setzt immer auch Bewusstmachung, Wissen und Reflexion voraus. Kenntnisse und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports sollen zur Förderung der Urteils- und Entscheidungsfähigkeit in bewegungsbezogenen Handlungssituationen beitragen. Die reflexive Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und Leistung auch im Vergleich mit der anderer sowie den Anforderungen im Beruf befähigt die Auszubildenden, der Gestaltung von Bewegung, Spiel und Sport einen individuellen Sinn zu geben und sich darüber mit anderen zu verständigen.</p> <p>Theoretische Themen müssen aus der engen Verknüpfung von Bewegungshandeln und dessen Reflexion erwachsen. Sie stellen die Grundlage für Untersuchungen der Bewegungskompetenzentwicklung dar.</p>	
Inhalte	Hinweise
Erweitern Kenntnisse	<p>Erfahren von Möglichkeiten, durch die die Verbesserung von Fitness (u. a. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) erreicht und Bewegungsmängeln und Folgen einseitiger Belastungen dauerhaft und nachhaltig vorgebeugt werden kann</p> <p>Erwerben von Grundkenntnis der Trainingslehre, des Stretchings und der funktionellen Gymnastik</p> <p>Lernen mit Hilfe von Skizzen, Bewegungsbildern, Funktionsanalysen und von Modellen</p> <p>Kennen lernen der Struktur des organisierten Sports</p>
Üben Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Theorie	<p>Umgehen mit Fitness-Tests als Diagnose- und Beratungsinstrument</p> <p>Konzipieren, Gestalten und Durchführen eines langfristigen individuellen Fitnessprogramms</p> <p>Anwenden von Verfahren zur Bewältigung psychischer Belastungen</p> <p>Einsetzen und bewerten unterschiedlicher Medien (Bildreihen, Instruktionkassetten, Folien, Videos oder Poster) in ihrer Funktion und ihrem Effekt im Lernprozess, z. B. in der Technikschele der großen Sportspiele</p> <p>Vergleichen von Angeboten der Sportvereine und kommerzieller Anbieter</p>